

사용목적

14 세 이상 여성을 대상으로 사용자 생리 주기, 배란 테스트 결과 입력과 함께 심박수 및 손목 온도의 변화를 분석하여 생리 주기를 추적 및 예측하고, 이것을 통해 사용자가 임신계획을 세우는데 사용되는 소프트웨어

사용 주의 정보

‘생리 주기 추적’은 피임을 목적으로 사용할 수 없습니다.

‘생리 주기 추적’ 사용하기

설정/온보딩

- ‘생리 주기 추적’을 사용할 수 있는 지역 및 기기 호환성에 관한 자세한 정보는 <https://support.apple.com/HT210407> 사이트를 참조하십시오.
- Apple Watch 및 iOS 호환 기기를 최신 OS 로 업데이트하십시오.
- iOS 호환 기기에서 건강 앱을 열고 검색 탭을 탭하십시오.
- ‘생리 주기 추적’으로 이동하십시오.
- ‘시작하기’를 탭하고 화면상의 지침을 따르십시오.
- ‘취소’를 탭하면 언제든지 온보딩을 종료할 수 있습니다.
- 온보딩을 완료하면 생리 주기 추적을 시작할 수 있습니다.

생리 주기를 추적하는 방법

- iOS 호환 기기에서 건강 앱을 열고 검색 탭을 탭하십시오.
- ‘생리 주기 추적’을 탭하십시오.

- 쓸어넘겨 원하는 날짜로 이동하고 타원을 탭하여 사용자의 주기를 기록하십시오.
- 더 많은 정보를 추가하려면 아래로 스크롤하여 카테고리를 탭하고 해당 정보를 입력한 다음, 완료를 탭하십시오. 증상, 점상질출혈, 기초 체온 등을 추적할 수 있습니다.

Apple Watch 에서 생리 주기를 추적하려면 ‘생리 주기 추적’을 열고 쓸어넘겨 원하는 날짜로 이동한 다음, 타원을 탭하여 사용자의 주기를 기록하십시오.

다음 및 마지막 생리 날짜를 확인하는 방법

- iOS 호환 기기에서 건강 앱을 열고 검색 탭을 탭하십시오.
- ‘생리 주기 추적’을 탭하십시오.
- 다음 생리가 시작될 수 있는 시점을 확인하려면 스크롤하여 ‘하이라이트’로 이동하십시오. 예측 내용이 보이지 않으면 ‘하이라이트’ 옆에 있는 모두 보기를 탭하십시오.
- 마지막 생리 기간이 시작된 날짜 및 일반적인 주기 길이를 확인하려면 스크롤하여 ‘요약’으로 이동하십시오.

Apple Watch 에서 해당 날짜를 확인하려면 ‘생리 주기 추적’을 열고 아래로 스크롤하여 ‘생리 예측’ 또는 ‘마지막 생리 기간’으로 이동하십시오.

생리 추적 및 가임 시기 추적 알림을 설정하는 방법 •

iOS 호환 기기에서 건강 앱을 열고 검색 탭을
탭하십시오.

- ‘생리 주기 추적’을 탭하십시오.

- 아래로 스크롤하고 옵션을 탭하십시오.
- ‘생리 예측’ 및 ‘생리 알림’을 선택하십시오. 해당 알림은 사용자에게 생리가 시작될 시기를 알려주고, 생리가 끝났는지 묻습니다.
- ‘생리 주기 이상 패턴 감지’를 선택하십시오. 해당 알림은 생리 주기 기록에서 임상적으로 예상되지 않는 패턴이 발견될 때 사용자에게 알려줍니다.
- ‘가임 시기 예측’ 및 ‘가임 알림’을 선택하십시오. 해당 알림은 가임 시기가 곧 시작되거나 새로운 정보를 기반으로 업데이트된 경우 알려주며, 배란 시기를 소급하여 추정치를 제공합니다.

생리 예측은 ‘생리 주기 추적’에 사용자가 최소 두 번의 생리 정보를 입력한 후에 시작되며, 기록된 데이터에 기반합니다. 생리가 시작될 것으로 예상되기 전에 생리 정보를 기록하면 해당 주기의 생리가 곧 시작됨을 알려주는 알림을 받지 못합니다. 알림은 사용자의 Apple Watch 및 iOS 호환 기기에 나타납니다.

Apple Watch 에서 ‘생리 주기 추적’을 삭제하는 방법

Apple Watch 의 홈 화면에서 ‘생리 주기 추적’을 바로 제거할 수 있습니다.

- Apple Watch 에서 홈 화면으로 이동하십시오.
- 격자 보기를 사용하는 경우 ‘생리 주기 추적’이 흔들릴 때까지 가볍고 길게 터치하십시오.
- 앱을 탭한 다음 ‘x’ 아이콘을 탭하십시오.
- 목록 보기를 사용하는 경우 ‘생리 주기 추적’을 왼쪽으로 쓸어넘긴 다음 휴지통 아이콘을 탭하십시오.

- ‘삭제’를 탭하십시오.
- Digital Crown 을 눌러서 완료하십시오.

안전 및 성능

‘생리 주기 추적’의 성능은 다가올 생리 시작을 예측($n = 260$ 명 사용자의 1,238 건의 생리 주기)하고 배란일을 추정($n = 226$ 명 사용자의 934 건의 생리 주기)하기 위한, 통계적 검증력이 있는 사전 정의된 분석에서 테스트되었습니다. 해당 분석 결과는 ‘생리 주기 추적’ 기능이 사전 정의된 임상 종점을 충족함을 나타냅니다. 생리 시작 예측은 실제 생리 시작으로부터 ± 3 일의 동일 경계 한도(limits of the equivalence bounds) 내의 결과로 나타납니다. 또한 배란일 추정은 황체형성호르몬(LH) 배란 테스트 참조를 통해 판별된 배란일로부터 ± 2 일의 동일 경계 한도(limits of the equivalence bounds) 내의 결과로 나타납니다.

문제 해결

‘생리 주기 추적’을 사용하는 데 문제가 있는 경우 다음 문제 해결 가이드를

참조하십시오. 응용 프로그램에 포함된 특정 기능에 대한 접근 가능 여부는 사용할 수 있는 지역 및 기기 호환성에 따라 달라집니다. 문제: 생리 시작 예측을 받지 못했습니다.

해결책: 생리 주기 추적 기능이 생리 시작 예측에 충분한 데이터를 제공하려면 최소 두 번의 생리 기록이 있어야 합니다. 모든 임신 주기 요인에 종료 날짜가 기록되어 있는지 확인하십시오.

문제: 가임 시기 예측을 받지 못했습니다.

해결책: 생리 주기 추적 기능이 가임 시기 예측에 충분한 데이터를 제공하려면 최소 두 번의 생리 기록이 있어야 합니다. 사용자 설정을 검토하십시오. 모든 임신 주기 요인 또는 피임 주기 요인에 종료 날짜가 기록되어 있는지 확인하십시오. 문제: 배란일 추정을 받지 못했습니다.

해결책: 생리 주기 추적 기능이 배란일을 추정하려면 호환되는 Apple Watch 에서 제공된 충분한 양의 야간 손목 온도 데이터가 있어야 합니다. 배란 후 배란일 추정을 받도록 '시계의 수면 기능 설정'을 완료한 다음 매일 밤 Apple Watch 를 착용하고 잠자리에 드십시오.

주의 예측된 가임 시기 또는 배란일 추정을 피임 수단으로

사용하지 마십시오.

건강 상태를 진단하는 데에 건강 앱 또는 '생리 주기 추적'의 데이터를

사용하지 마십시오. 건강 앱과 연동되는 타사 앱은 '생리 주기 추적'에도

사용될 수 있습니다.

응급 치료가 필요한 상황의 경우 즉시 긴급 서비스에 전화하십시오.

자격을 갖춘 의료 전문가와의 상의 없이 복용 중인 약을 변경하는 등의 의학적인 행동을 취하지 마십시오.

사용자 또는 환자는 해당 기기와 관련하여 발생한 모든 심각한 사고가 사용자 또는

환자가 공식적으로 거주하는 서비스 이용 가능 국가의 감독관청 및 제조사에

보고되어야 함을 인지해야 합니다. **주의:** 건강 상태에 변화가 있는 경우 의사에게
진찰받아야 합니다.

보안: Apple 은 암호(PIN, 개인식별번호), Face ID 또는 Touch ID(지문)를 iOS 호환 기기에
추가하고 암호(PIN, 개인식별번호)를 Apple Watch 에 추가하여 보안을 한층 강화할 것을
권장합니다. 개인 건강 정보를 저장하기 때문에 iOS 호환 기기의 보안이 중요합니다.
사용자는 또한 해당 기기에서 iOS 및 watchOS 의 업데이트 알림을 받게 되며, 보안 기능이
수정된 최신 업데이트를 무선으로 전송받아 빠르게 설치할 수 있습니다. Apple 의 보안
정책을 설명하는 ‘iOS 및 watchOS 보안 설명서’를 참조하십시오(모든 사용자에게 제공됨).
iOS 및 watchOS 보안 설명서는 <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>
사이트에서 볼 수 있습니다.

장비 기호



사용 전에 지침 읽기

099- 46145 개정 A, 2024 년 5 월

본 앱은 “의료기기” 임.

수입업자: 이머고코리아 (유)

06236) 서울특별시 강남구 테헤란로 152 강남파이낸스센터 26층

제조원: Apple Inc.

(본사) One Apple Park Way, Cupertino, CA 95014, USA

(공장) 20450 Stevens Creek Blvd., Cupertino, CA 95014, USA

허가번호: 수허 24-33 호

명칭 (제품명, 품목명, 모델명): 생식력진단보조 소프트웨어, CycleTracking (CT)

소프트웨어 버전: 1.X

출시연월: 2024년 5월

포장단위: 1ea